



一級山藝訓練證書

1 課程目標

- 推廣登山運動，培養學員對登山遠足運動產生興趣;
- 教授學員基本的山藝知識及技術，向學員灌輸登山的安全觀念;
- 協助學員培養良好的登山態度，鼓勵學員關注和愛護山野環境;
- 成年而具備「一級山藝訓練證書」資歷或以上人士，其能力應可與相同經驗的人士以小組形式，在良好天氣的情況下進行日間的遠足活動;及
- 可協助遠足領隊帶領日間遠足活動。

2 參加資格

- 須年滿十二歲(未成年之人士必需得到家長/監護人同意及簽署)。

3 理論教授(6 小時)

中國香港攀山及攀登總會簡介;

香港登山運動的認識;

漁護署郊野守則;

野外活動的環保意識，不留痕跡登山(Leave No Trace)理念簡介

遠足裝備及衣著的認識與選擇:

- 個人及團隊遠足裝備的認識;
- 遠足衣著的認識與選擇。

地圖閱讀:

- 香港常用地圖的認識(HM20C 地形圖及郊區地圖);
- 圖例資料;
- 常見地形;
- 方格北、方格網的認識:
- 軍用網格參考系統(MGRS)六位網格坐標的認識;
- 地圖的摺法及保養。

指南針運用:

- 定向式指南針的認識;
- 正置地圖;



中國香港登山戶外運動協會有限公司

China Hong Kong Mountaineering & Outdoor Sport Association Ltd

- 前視方位應用。

行山技巧:

- 小組的隊形及分工;
- 步行方法、步伐及節奏;
- 體力保持與足部護理;

- 行進與休息

遠足食物、後備食糧及緊急食糧的基本概念、認識與選擇;

旅程策劃:

- 旅程的準備;
- 路線及後備路線的選擇;
- 旅程時間的預算(尼史密夫定律);
- 路程表的認識及使用;
- 標距柱的認識。

山野安全:

- 安全守則;
- 基本急救常識;
- 遇事求救的方法。

天氣資料的來源;

實習訓練

日間遠足旅程兩次(每次實習路程不少於五公里及時間不少於六小時);



二級山藝訓練證書

1. 課程目標

- 教授學員登山露營的知識及技巧，使學員能安全地在山野中進行遠足露營活動;
- 協助學員熟習各種山藝技巧，體驗各種山野環境及突變的天氣;
- 成年而具備「二級山藝訓練證書」資歷或以上人士，其能力應可與相同經驗的人士以小組形式，選擇適合自己及能力達到的山野路線進行遠足露營活動;及
- 可協助遠足領隊或以上資歷人士帶領日間遠足/遠足露營活動。

2. 參加資格

- 年滿十四歲(未成年之人士必需得到家長/監護人同意及簽署);
- 具備「一級山藝訓練證書」

3. 理論教授(9 小時)

中國香港攀山及攀登總會簡介;

香港山野環境的認識;

不留痕跡登山(Leave No Trace)理念應用於露營活動;

衣著及裝備:

- 個人及團隊露營裝備的認識;
- 各類裝備收拾與保養。

地圖閱讀：

- 等高線與地形的關係;
- 縱切面圖的繪製;
- 比例與距離的量度;
- 磁向偏差(正北、磁北與網北)的概念;
- 通用橫墨卡托方格網(UTM)及軍用網格參考系統(MGRS)的簡介;
- 經緯度簡介。

指南針運用:

- 各類指南針的認識;
- 後視方位應用;



中國香港登山戶外運動協會有限公司

China Hong Kong Mountaineering & Outdoor Sport Association Ltd

- 運用方位交匯法(Resection)確定自己的位置。

夜行及露宿:

- 夜行的技巧;
- 緊急露宿的概念、方法簡介(無需實習)。

營藝:

- 營幕的種類及起拆;
- 營地的選擇;
- 營地的分工、衛生、水源及廢物的處理。

繩結認識及正確的應用:

- 反手結(Overhand Knot);
- 平結(Reef Knot);
- 雙套結(Clove Hitch);
- 一轉兩半結及營釘索(Round Turn & Two Half Hitch);
- 單、雙及反穿8字結(Figure Eight: Single, Double & Follow Through);
- 秤人結(Bowline);
- 接繩結(Sheet Bend);
- 雙漁翁結(Double Fisherman's Knot)。

食物及烹調:

- 登山/露營食物的選擇原則;
- 爐具的種類及安全操作程序;
- 菜單的設計;
- 一般露營食物的烹調技巧。

山野安全:

- 山野意外的成因、處理的步驟及預防的措施;
- 基本急救學原則及技巧;
- 熱衰竭、中暑的認識與處理。

天氣:

- 香港天氣的特徵及變化;
- 常見惡劣天氣的認識、預測及應變方法。

4. 實習訓練

兩日一夜的遠足露營兩次;

(每次實習路程不少於十公里及時間不少於二十四小時)

實習時需包括夜行練習;



三級山藝領訓練證書課程

1. 課程目標

- 加強學員在山野活動時的應變能力，推廣及提高遠足活動的安全；具備「三級山藝(領袖)訓練證書」及持有自香港特別行政區政府認可的有效急救資格之人士，可在證書簽發兩年內向本會申請註冊，註冊後可按規定的人手比例，帶領不超過二十四名隊員，以小組形式進行遠足或露營活動，及可簽發「香港登山證書」或協助本會帶領活動；
- 具備「三級山藝(領袖)訓練證書」而未註冊人士，可帶領不超過二十四名隊員以小組形式進行遠足或露營活動(人手比例與 1.2 相同)，但不可簽發「香港登山證書」或以本會名義帶領活動；在帶領隊員進行遠足或露營活動時，其本人或其中一名助手須持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格；
- 具備「三級山藝(領袖)訓練證書」資歷的人士，在取得「山藝助教證書」資歷後，才可於「各級山藝訓練課程」及「遠足領隊訓練課程」中擔任助教工作。

2. 參加資格

年滿十八歲；
具備本會的「二級山藝訓練證書」。

3. 理論教授(12 小時)

中國香港攀山及攀登總會的簡介、申請「香港登山證書」手續；

推行不留痕跡登山(Leave No Trace)理念的技巧；

衣著及裝備

在香港環境下使用的各項常見/基本登山裝備深入認識、比較、選擇與保養，包括：

- 登山衣著及後備衣物；
- 照明工具；
- 各種基本及流行的煮食爐、燈及燃料；
- 個人防護裝備認識及山藝科防護裝備規格要求。



中國香港登山戶外運動協會有限公司

China Hong Kong Mountaineering & Outdoor Sport Association Ltd

地圖閱讀:

- 認識各種香港政府出版的地圖;
- HM20C 地形圖及郊區地圖的比較;
- 認識磁向偏差;
- 通用橫墨卡托方格網(UTM)及軍用網格參考系統(MGRS)的進一步認識;
- 經緯度簡介;
- 大地測量系統簡介(World Geodetic System)。

指南針運用:

- 不用指南針確定方向的其他方法;
- 純熟運用在二級課程的指南針定向技巧。

全球衛星定位儀(GPS):

- 衛星定位儀的基本原理;
- GPS 接受器(戶外用型號)的基本操作。

旅程策劃:

- 整體旅程設計;
- 安全管理及風險評估;
- 緊急支援及應變程序。

繩結的認識及正確的應用:

- 雙環 8 字結/兔耳結(The Double Figure Eight Loop/Bunny Ears);
- 單向 8 字結(Direction of Eight);
- 阿爾卑斯蝴蝶結(Alpine Butterfly);
- 水結(Tape/Water Knot);
- 普式結(Prusik Knot);
- 臨時胸式安全帶，用適合長度的扁帶結成(Improvise chest harness)。

繩索的認識、保養及運用:

- 登山者繩盤(Mountaineers Coil);
- 蝴蝶繩盤(Butterfly Coil)。

繩索運用及防護技巧:

- 山藝科繩索運用理念;
- 設置扶手環及應用(用阿爾卑斯蝴蝶結作繩環防護進行上、落坡);
- 握手繩的設置及運用(用臨時胸式安全帶配合普式結作自我防護進行上、落坡及橫越棧道);
- 意大利半結(Italian Hitch)防護系統的設置及應用;
- 腰式防護法(Body/Waist Belay);
- 緊急渡河的安全概念及技巧。



中國香港登山戶外運動協會有限公司

China Hong Kong Mountaineering & Outdoor Sport Association Ltd

山野安全:

- 山野意外的成因、處理的步驟及預防的措施;
 - 基本緊急救援措施;
 - 領隊急救包;
 - 求救及簡單的拯救技巧;
 - 傷者運送
- 各種惡劣天氣現象形成的簡介;

講學/解說技巧;

領袖才能:

- 領隊的法律責任;
 - 領導團隊的技巧;
 - 團隊精神的培養及;隊伍分工。
- 認識及購買山野活動保險須知。

4. 實習訓練

- 兩日一夜的遠足露營四次;
- (平均每次實習路程不少於十公里及每次時間不少於二十四小時);或
- 兩日一夜的遠足露營兩次(平均每次實習路程不少於十公里及每次時間不少於二十四小時);及
- 一次三日兩夜的遠足露營(路程不少於二十五公里及時間不少於四十八小時);
- 實習時需包括夜行、緊急時露宿及繩索運用等訓練;



中國香港登山戶外運動協會有限公司
China Hong Kong Mountaineering & Outdoor Sport Association Ltd

山藝助教註冊工作坊

課程目標：

為有志成為山藝助教的人士，能在屬會舉辦的山藝訓練課程中，配合屬會的特性及有效協助教練，實踐教學雙長，為晉升山藝教練打好基礎。

參加資格：

持有有效「三級山藝（領袖）訓練證書」而有意註冊成為山藝助教的人士。

課程內容須包括 3 小時理論及 6 小時實習，內容如下：

- 中國香港攀山及攀登總會組織、結構；
- 開辦訓練課程的行政程序；
- 本會各級山藝訓練證書課程內容及分析其教授重點；
- 助教責任、守則及操守；
- 教練與助教人手的分配；
- 重溫「山藝訓練證書」各項技術；
- 山藝繩索防護系統設置時，因應不同環境而作出的變化；
- 重溫教學技巧；
- 重溫處理意外事故程序；
- 屬會認為有需要的其他內容。